

# シニア世代の皆さん、 いかがお過ごしですか。

問い合わせ先  
長寿社会課 (☎ 321-1319)



新型コロナウイルス感染症の影響で、思うように外出できない状況が続いています。一日中テレビを見ていたり、部屋でごろごろと過ごしていませんか。体を動かさない日が続くと、体や頭の働きが低下してしまい、心身が虚弱の状態・フレイルが進みます。フレイルの進行を予防するため、日頃から次のポイントを心がけてください。

## バランスの良い食事を取る

- 朝・昼・晩、欠かさずに食べる  
しっかり噛んで食べましょう。
- いろいろな食材を食べる  
たんぱく質が不足しがちになるので、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品など積極的に取りましょう。

## 口の健康を守る

- 食事の後や寝る前に歯磨きをして、口の清潔を保つ。義歯の掃除も大切
- 新聞や本の音読などで声を出し、口を鍛える

## 動く時間を増やす

- すきま時間でトレーニング  
テレビのコマーシャル中に、足踏みやいすを使って立ったり座ったりする動作を繰り返しましょう。
- 筋力を維持する  
ラジオ体操のような自宅でできる運動は、筋力低下の予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強める運動も有効です。
- 日光を浴びながら散歩  
人との接触を避けて、日の当たるところで散歩などの運動をしましょう。

何か心配なことがあれば、お住まいの地域の高齢者あんしんセンターか長寿社会課に相談してください。

## 一人でもできるおうちトレーニング

### ■ スクワット



#### 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

いすなどに手を添え、4秒かけて腰を下ろし、4秒かけて戻す。息を止めないよう、数を数えながら行う。目標は10回1セット、1週間に3セット以上。股関節を意識しながら行うと効果的です。余裕のある人は腰に手を当てた体勢で行う。

### ■ 膝伸ばし



#### 太ももの筋肉を鍛える

背筋を伸ばしていすに座り、両手でいすの前側を押さえ、両足は肩幅くらいに開く。足が床と平行になるまで太ももに力を入れて4秒かけて上げ、4秒かけて元に戻す。左右それぞれ10回ずつ繰り返す。

フレイル予防体操や高崎ひらめき市歌体操の動画などはこちらから見られます▶



保健予防課……………☎027-381-6112	群馬保健センター ……☎027-373-2764
健康課母子保健担当…☎027-381-6113	新町保健センター ……☎0274-42-1241
健康課健康づくり担当☎027-381-6114	吉井保健センター ……☎027-387-1201
箕郷保健センター……☎027-371-9060	榛名・倉淵保健センター ……☎027-374-4700

## My City's Angel ~わが家の天使~



**佐藤 花奏ちゃん**  
(2歳の女の子)  
遊ぶことも食べることも大好き。  
これからもかわいい笑顔で周りのみんなを幸せにしたい。

**成人健康診査を中止します**  
新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今年度実施予定の成人健康診査を6月30日(火)まで中止します。状況により中止期間が変わることがあります。今後の予定は、広報高崎などでお知らせします。  
問い合わせは、健康課健康づくり担当へ。  
**集団検診・個別検診**  
●内容Ⅱ国保特定健診、後期高齢者健診、健康づくり受診券で受けられる各種がん検診など  
**セット検診**  
●内容Ⅱ胃がんセット検診、レディースセット検診、ミニがんセット検診

## おうちで体を動かそう # STAY HOME ソフトボール選手が教える家でできるトレーニング

本市に拠点を置くソフトボールチーム、「ビックカメラ女子ソフトボール高崎 BEE QUEEN」と「太陽誘電ソルフィユ」の選手が、家でできるストレッチなどを紹介する動画を作成しました。新型コロナウイルスの感染拡大に伴う休校による子どもたちの運動不足や体力低下を防ぐことが目的です。タオルや枕といった家にあるもの

を使ったストレッチなどを選手が実演しています。動画を参考にしながら体を動かしてください。

問い合わせは、高崎財団 (☎ 329-5447) へ。

動画はコチラから見られます  
他の選手のコメントもあります▶



### ■ 選手からのコメント

